

PENGARUH TEKNIK SELF-INSTRUCTIONAL DALAM LAYANAN KONSELING INDIVIDU UNTUK MENINGKATKAN PERCAYA DIRI SISWA (Penelitian Subjek Tunggal Siswa Kelas V Sdn Utan Kayu Utara 01)

Sjenny A Indrawati ¹

Wirda Hanim ²

Imas Arshy Gustia ³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *self-instructional* dalam layanan konseling individu untuk meningkatkan percaya diri siswa. Penelitian ini menggunakan metode penelitian subjek tunggal dengan desain A-B. Subjek dalam penelitian ini, seorang siswi perempuan kelas V SDN Utan Kayu Utara 01, dengan tingkat percaya diri rendah yang diperoleh berdasarkan hasil pengisian angket percaya diri pada studi pendahuluan, wawancara dan observasi. Data yang diperoleh, dianalisis dengan cara analisis dalam kondisi pada kondisi *baseline* (A) dan kondisi intervensi (B) serta dilakukan analisis antar kondisi *baseline* (A) dengan kondisi intervensi (B). Kemudian hasil analisis tersebut divisualisasikan ke dalam grafik. Secara umum, teknik *self-instructional* dapat meningkatkan percaya diri subjek. Skor rata-rata percaya diri konseli sebelum diberikan intervensi adalah 45,5 (berada pada kategori rendah) kemudian meningkat menjadi 63,2 (berada pada kategori sedang) setelah diberikan intervensi. Peningkatan terjadi khususnya pada indikator percaya diri yakni komunikasi dan ketegasan. Sedangkan pada indikator penampilan diri dan pengendalian perasaan, peningkatan skor tidak terlalu besar. Pada kondisi intervensi, terjadi fluktuasi skor yang diperoleh subjek selama proses penerapan teknik *self-instructional* dalam konseling yang dilakukan.

Kata kunci: teknik self-instructional, konseling individu, percaya diri, siswa sekolah dasar.

Abstract

This study aims to determine the effect of self-instructional techniques in individual counseling services to improve students' self-confidence. This research uses a single subject research method with A-B design. Subject in this study was a fifth grade female student in SDN Utan Kayu Utara 01, with a low level of confidence obtained based on the confidence questionnaire results in preliminary studies, interviews and observations. The data obtained were analyzed by analysis under conditions in baseline condition (A) and intervention condition (B) and an analysis between baseline condition (A) with intervention condition (B). Then the results of the analysis are visualized into the graph. In general, self-instructional techniques can improve the subject's confidence. The counselee's average self-confidence score before intervention was 45.5 (in low category) and then increased to 63.2 (in medium category) after intervention. Increases occur especially in self-confident indicators

¹ Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, sjenny@unj.ac.id

² Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, hanim17@unj.ac.id

³ Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta, imas.arshy.gustia.kuliah@gmail.com

of communication and assertiveness. While, on self-performance indicators and feeling control, score increases are not too great. In the intervention condition, fluctuation of scores obtained by the subject during the process of applying the self-instructional techniques in counseling performed.

Keywords: self-instructional techniques, individual counseling, self-confidence, elementary school students.

PENDAHULUAN

Setiap periode perkembangan dalam rentang kehidupan memiliki tugas perkembangan berbeda-beda. Khususnya pada periode perkembangan anak usia 6-12 tahun yakni pada masa sekolah dasar (Desmita, 2012). Pada masa sekolah dasar ini, pendidikan membantu anak untuk dapat mencapai tugas perkembangan agar optimal di kemudian hari. Kemampuan dan keterampilan yang dimiliki anak akan semakin terasah pada masa usia sekolah dasar ini.

Dalam mengembangkan kemampuan demi tercapainya tugas perkembangan pada periode usia sekolah dasar ini, anak membutuhkan rasa percaya terhadap diri sendiri bahwa ia mampu melampaui tugas-tugas tersebut. Sejalan dengan penjelasan dari *American School Counselor Association* (ASCA) pada tahun 2008 menjelaskan bahwa, pada masa usia sekolah dasar kebutuhan psikologis yang muncul yakni mengembangkan konsep diri akademik, rasa mampu dan rasa percaya diri sebagai siswa di sekolah (Mappiare, 2012). Dapat dipahami bahwa kepercayaan diri merupakan hal penting pada masa usia perkembangan siswa usia sekolah dasar.

Percaya diri memiliki peranan penting dalam berbagai aspek kehidupan individu. Kepercayaan diri yang dimiliki individu memiliki dampak positif bagi individu tersebut. Jika individu tampil percaya diri, maka individu akan tampil lebih bahagia, mampu mencintai lingkungan sekitarnya, melakukan komunikasi dengan lebih baik dengan orang lain serta dapat meraih segala hal yang diinginkan (Syaifullah, 2010). Khususnya bagi individu yang sedang menjalani proses pendidikan di sekolah formal, Salirawati mengungkapkan bahwa

dalam setiap tahapan proses pembelajaran, individu membutuhkan kepercayaan diri untuk tampil optimal, seperti mengeluarkan pendapat, menjawab pertanyaan guru, tampil presentasi di hadapan siswa dan guru, mengerjakan soal maupun tugas secara mandiri dan menghindari diri dari perilaku menyontek (Salirawati, 2012). Dapat dipahami bahwa, percaya diri yang dimiliki individu dapat menjadikannya pribadi yang optimal dalam melaksanakan segala kegiatan rutin seperti, berkomunikasi, melaksanakan tugas akademik di sekolah, melakukan pekerjaan, dan sebagainya.

Kepercayaan diri yang rendah akan mengakibatkan berbagai dampak. Khususnya bagi anak usia 6-12 tahun yang masih dalam masa sekolah dasar, beberapa akibatnya yakni anak enggan untuk mencoba suatu hal yang baru, merasa tidak dicintai dan tidak diinginkan oleh individu maupun kelompok di sekitarnya, memiliki kecenderungan melempar kesalahan pada orang lain, memiliki kekakuan emosi dan menyembunyikan emosi yang dirasakan, mudah mengalami rasa frustrasi dan tertekan, meremehkan bakat dan kemampuan yang dimiliki, serta mudah terpengaruh oleh orang lain (Adywibowo, 2010). Akibat kurang atau rendahnya percaya diri pada anak, dapat berimbas pada berbagai aspek yang mendukung perkembangan psikologisnya serta memiliki efek jangka panjang pada periode perkembangan selanjutnya.

Prayitno mengungkapkan bahwa permasalahan kepercayaan diri sering ditemukan pada siswa sekolah dasar. Ketidakpercayaan diri ini berbentuk perilaku minder atau siswa menjadi pemalu ketika proses belajar. Hal ini disebabkan siswa merasa bahwa kemampuan yang dimilikinya

tidak sebanding dengan teman-teman di kelasnya (Sulistiyarini & Jauhar, 2014). Ketika rasa tidak percaya diri ini terus berkembang, siswa akan sulit untuk mengembangkan kemampuannya dalam belajar di sekolah.

Dapat dipahami bahwa percaya diri merupakan hal penting yang harus dimiliki siswa di sekolah untuk melaksanakan proses belajar dengan lebih baik. Oleh karena itu, peneliti melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa sekolah dasar. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa kelas V di SDN Utan Kayu Utara, yang berjumlah 89 siswa yang terbagi dalam 3 rombongan kelas terkait tingkat kepercayaan diri yang dimiliki oleh siswa, didapatkan hasil, 2 siswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah. Peneliti memilih seorang siswa yang memiliki perolehan angka terendah dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan. Pemilihan siswa dengan skor kepercayaan diri paling rendah agar siswa dapat meningkatkan percaya dirinya sehingga tidak semakin terjerumus pada ketidakpercayaan diri yang memberikan dampak negatif pada kegiatan akademik di kelas, pengembangan kemampuan diri, serta relasi sosialnya.

Layanan bantuan spesifik yang dapat diberikan oleh konselor di sekolah salah satunya yaitu dengan menerapkan konseling individu. Pemilihan layanan konseling individu disesuaikan dengan tujuan pelaksanaan konseling individu yakni terjadinya perubahan perilaku konseli yang berakhir pada teratasinya masalah yang dialami oleh konseli (Prayitno & Amti, 2013). Pelaksanaan konseling individu ini, membantu konseli secara perseorangan dalam mengatasi permasalahan yang dimilikinya dengan bantuan dari konselor.

Pilihan teknik yang dapat diterapkan dalam pelaksanaan konseling individu untuk membantu mengentaskan permasalahan siswa begitu banyak, mengacu pada kesesuaian permasalahan yang dialami oleh siswa. Salah satu teknik yang dapat dipilih untuk membantu siswa meningkatkan

percaya diri yakni *teknik self-instructional*. Teknik *self-instructional* atau intruksi diri merupakan salah satu teknik dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT) yang digunakan untuk memodifikasi dan merestrukturisasi sistem kognitif (Nurmaliyah, 2014). Meichenbaum dalam Khusumawati mengungkapkan bahwa teknik *self-instructional* adalah cara untuk individu mengajarkan pada diri mereka sendiri cara efektif dalam menghadapi situasi sulit bagi mereka sendiri (Khusumawati & Christiana, 2014). Teknik *self-instructional* ini merupakan salah satu teknik dari pendekatan perilaku kognitif yang membantu mengajarkan individu untuk mengolah anggapan individu terhadap situasi yang sulit bagi mereka menjadi lebih efektif.

Meichenbaum, Goodman, Kendall dan Braswell dalam Nursalim menjelaskan bahwa teknik *self-instructional* sesuai dengan anak-anak yang masih muda (sekitar usia 8-12 tahun) untuk mengembangkan kontrol diri (Nursalim, 2014). Usia 8-12 tahun merupakan usia pada masa sekolah dasar. Anak sebagai siswa dilatih untuk dapat mengendalikan perilakunya berdasarkan pemikiran (kognitif) menjadi lebih efektif sesuai tugas perkembangannya.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dengan menggunakan teknik *self-instructional* menjelaskan bahwa teknik ini dapat menangani berbagai permasalahan individu pada berbagai jenjang usia. Sesuai dengan pendapat Meichenbaum dan Goodman (1971) serta Kendall dan Braswell (1982) dalam Nursalim, kegunaan dari teknik ini yakni dapat membantu mengembangkan kontrol diri pada anak-anak, yakni berkisar pada usia 8 hingga 12 tahun (Nursalim, 2014). Selain itu, teknik *self-instructional* dapat pula diterapkan pada individu dengan disabilitas (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009). Dapat disimpulkan bahwa penerapan teknik *self-instruction* ini dapat digunakan konselor untuk membantu konseli yang berasal dari masa usia anak-anak yang

sedang menjalani pendidikan di sekolah dasar.

Permasalahan-permasalahan siswa yang dapat ditangani dengan teknik *self-instructional* antara lain: permasalahan belajar seperti kejenuhan dalam mengikuti pembelajaran (Khusumawati & Christiana, 2014); mengurangi perilaku *offtask* (Fatimah & Setiawati, 2013). Menangani permasalahan pribadi seperti meningkatkan percaya diri siswa (Fiorentika, Santoso, & Simon, 2016), percaya diri dalam pelajaran *retell story* (Habiba, Setiawati, Nursalim, & Pratiwi, 2013); meningkatkan *self-esteem* siswa (Lestari, 2014); meningkatkan keterampilan komunikasi lisan siswa (Ningsih, Legowo, & Hidayat, 2017); mengelola kemarahan (Amzi & Lukitaningsih, 2014). Serta dapat menangani permasalahan sosial siswa seperti menurunkan tingkat konformitas sebaya (Mantovani & Setiawati, 2016) dan meningkatkan efikasi diri sosial (Dewi, Atmoko, & Triyono, 2016). Secara umum teknik *self-instruction* dapat menangani permasalahan dalam berbagai aspek kehidupan individu khususnya peserta didik yakni pribadi, sosial dan belajar.

Percaya Diri

Percaya diri merupakan sikap positif yang dimiliki seorang individu yang membisakan dan memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain, lingkungan, serta situasi yang dihadapinya untuk meraih apa yang diinginkan (Syiaifullah, 2010). Kepercayaan diri membuat individu memiliki pandangan yang positif terhadap diri sendiri, orang di sekitar maupun lingkungan dalam menghadapi suatu kondisi. Individu dengan kepercayaan diri merupakan individu yang yakin akan kemampuannya untuk menyelesaikan suatu pekerjaan dan masalah, sehingga individu tersebut merasa dirinya berharga dan memiliki kemampuan menjalani kehidupan, mempertimbangkan

berbagai pilihan dan membuat keputusan sendiri (Lie, 2003).

Lindenfield menyebutkan bahwa percaya diri terdiri dari 2 aspek yang saling mempengaruhi yakni percaya diri secara batin dan percaya diri secara lahir (Lindenfield & Kamil, 1997). Percaya diri batin merupakan percaya diri yang mendorong perasaan dan anggapan diri bahwa diri dalam keadaan baik. Dalam percaya diri batin ini, terdapat beberapa indikator yang menunjang dan menandakan bahwa individu benar-benar memiliki kepercayaan diri, antara lain: cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas serta berpikir positif. Percaya diri lahir merupakan kondisi yang memungkinkan diri untuk tampil dan berperilaku dengan cara menunjukkan kepada lingkungan bahwa individu yakin pada dirinya. Indikator individu yang percaya diri lahir yakni sebagai berikut: komunikasi, ketegasan, penampilan diri, serta pengendalian perasaan.

Self-Instructional

Teknik *self-instructional* atau teknik instruksi diri merupakan bagian dari pendekatan terapi *cognitive behavior modification* yang dikembangkan oleh Donald Meichenbaum pada tahun 1977. *Cognitive behavior modification* merupakan salah satu bentuk dari cognitive behaviour therapy yang dikembangkan oleh Aaron Beck sekitar tahun 1960.

Fokus dari teknik *self-instructional* ini, yakni merubah verbalisasi diri konseli. Meichenbaum dalam Corey menjelaskan fokus dari penggunaan teknik *self-instructional* yakni membantu klien atau konseli menjadi lebih sadar akan *self-talk* yang dimiliki (Corey, 2009). Proses terapeutik dalam teknik *self-instructional* ini dilakukan dengan mengajarkan konseli untuk membuat *self-statement* (pernyataan diri) dan melatih konseli untuk mengubah instruksi yang diberikan pada diri mereka sendiri, sehingga konseli dapat lebih efektif dalam mengatasi masalah yang dihadapinya.

Cormier mengungkapkan bahwa teknik *self-instructional* ini merupakan bagian dari teknik *cognitive modelling*. *Cognitive modelling* atau selanjutnya disebut dengan pemodelan kognitif merupakan serangkaian prosedur konselor menampilkan atau memberikan contoh pada konseli untuk dapat mengatakan pada dirinya sendiri saat melakukan suatu hal (Cormier, Nurius, & Osborn, 2009). Mendukung pendapat tersebut, Nursalim mengemukakan bahwa dengan teknik *self-instructional* dalam pemodelan kognitif ini respon-respon tertutup yang dimiliki oleh individu atau konseli dapat ditunjukkan atau diungkapkan secara terbuka melalui verbalisasi maupun dengan perilaku (Nursalim, 2014).

Nursalim menjelaskan tahapan proses pelaksanaan teknik *self-instructional* (Nursalim, 2014). Proses konseling dengan teknik *self-instructional* diterapkan ke dalam 7 langkah yakni, langkah pertama konselor memberikan rasional kepada konseli. Langkah kedua yakni pemodelan penugasan secara kognitif dan *self-verbalization* dengan melatih kepada konseli (konselor memodelkan dirinya yang melakukan percakapan internal pada diri). Langkah ketiga yakni bimbingan terbuka dari konselor (konselor memerintahkan konseli untuk melakukan percakapan internal sesuai contoh yang telah diberikan oleh konselor). Langkah keempat yakni bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri (konseli membimbing diri sendiri dengan suara yang lantang). Langkah kelima yakni, bimbingan pada diri sendiri secara terbuka (konseli melakukan tugas dengan berbisik). Langkah keenam yakni bimbingan pada diri sendiri secara tertutup (konseli melakukan bimbingan diri secara tertutup tanpa suara terlontarkan). Langkah ketujuh atau terakhir yakni konseli di berikan tugas rumah untuk melaksanakan latihan yang telah dilakukan di luar sesi konseling.

Konseling Individu

Konseling individu merupakan salah satu bentuk layanan responsif dalam

komponen program Bimbingan dan Konseling komprehensif selain dari layanan dasar, perencanaan individual dan dukungan sistem. Layanan responsif diberikan pada konseli yang memiliki permasalahan yang berkenaan dengan masalah pribadi, sosial, akademik maupun karir dan butuh untuk segera diberikan pertolongan. Jika diabaikan, maka akan terjadi gangguan dalam pencapaian tugas perkembangan (Rahman, 2008). Konseling individu bersifat penting dan segera diberikan pada konseli yang sedang memiliki permasalahan.

Pelaksanaan konseling individu membutuhkan minimal 2 orang yakni konselor (yang memberikan bantuan) dan konseli (yang mencari bantuan). Hubungan antara konselor dan konseli yang berpartisipasi dalam pelaksanaan konseling individu yakni untuk bekerjasama dan berinteraksi dengan tujuan penyelesaian masalah (McLeod, 2007). Dalam penerapan di sekolah, konseling individu diberikan oleh konselor atau guru Bimbingan Konseling bersifat langsung untuk membantu konseli (siswa) menghadapi serta menyelesaikan permasalahan yang dimilikinya.

Siswa Sekolah Dasar

Masa kanak-kanak tengah dan akhir (*middle and late childhood*) merupakan periode perkembangan yang dimulai dari sekitar usia 6 hingga usia 11 tahun, terkadang periode ini disebut sebagai tahun-tahun sekolah dasar. Ciri utama pada periode ini yakni prestasi dan kontrol diri pada anak lebih meningkat daripada ketertarikan terhadap dunianya sendiri. Keterampilan yang dikuasai oleh anak pada periode ini merupakan hasil dari tugas perkembangan yang harus dilaluinya, antara lain: keterampilan dasar membaca, menulis, aritmatik, serta keterampilan sosial untuk dapat berhadapan secara formal pada dunia atau lingkungan yang lebih luas, juga menjumpai berbagai kebudayaan yang lebih banyak pula (Santrock, 2007). Siswa sekolah dasar tergolong dalam masa perkembangan

tahap anak pertengahan dan tahap anak akhir. Dalam menjalani masa perkembangan ini, keterampilan siswa tidak hanya dalam segi akademik, namun juga pada keterampilan sosial menjalani kehidupan di lingkungan masyarakat. Tingkat keterampilan yang dimiliki anak, sudah lebih meningkat dibandingkan dengan masa pertumbuhan sebelumnya. Piaget dalam Papalia menjelaskan bahwa anak pada usia 7 tahun hingga 11 tahun berada pada tahapan perkembangan kognitif operasional konkret. Pada tahapan ini, kemampuan anak dalam berpikir sudah lebih baik dibandingkan dengan perkembangan kognitif sebelumnya. Hal ini ditandai dengan kemampuan anak untuk melakukan berbagai kegiatan pada tingkat yang lebih tinggi dan menyeluruh, seperti: memahami konsep ruang (spasial), yakni memahami jarak dan waktu tempuh antar wilayah tertentu; memahami konsep sebab akibat terjadinya suatu hal; mampu membuat klasifikasi, seriasi dan kesimpulan transitif yang memudahkannya dalam berpikir logis; memiliki penalaran induktif dengan mengobservasi hal-hal sederhana lalu membuat kesimpulan dari pengamatan yang dilakukan; serta memiliki kemampuan konservasi, yakni dapat memecahkan masalah tanpa harus mengukur objek tertentu (Papalia, 2010).

METODOLOGI

Penelitian ini dilakukan di SDN Utan Kayu Utara 01, berlangsung sejak bulan Januari hingga Oktober 2017. menggunakan metode penelitian eksperimen, *single subject research* atau penelitian dengan subjek tunggal. Sunanto menambahkan, pada penelitian subjek tunggal pengukuran variabel terikat atau target perilaku yang hendak diubah dilakukan berulang kali. Selanjutnya, hasil pengukuran variabel akan dibandingkan pada 2 fase, yaitu fase *baseline* (kondisi sebelum diterapkan teknik) dan fase intervensi (kondisi setelah diterapkan teknik) pada subjek yang diteliti (Sunanto, Takeuchi, & Hideo, 2005). Peneliti mengukur kepercayaan diri subjek

sebagai target perilaku yang diteliti pada fase *baseline* dan fase intervensi.

Pada penelitian ini, fase *baseline* dilaksanakan selama 6 hari dengan menggunakan instrumen observasi, lalu setelah fase *baseline* diukur dan mencapai kestabilan data, kemudian dilanjutkan pada kondisi intervensi dengan menerapkan teknik *self-instructional* pada subjek penelitian selama 10 kali pertemuan.

Subjek yang terlibat dalam penelitian ini yaitu SE, seorang siswa kelas V-B SDN Utan Kayu Utara 01 Jakarta Timur. Subjek penelitian dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria subjek penelitian yang dipilih yakni memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, yang diukur melalui skala kepercayaan diri yang disebar saat studi pendahuluan. Berdasarkan pengolahan hasil studi pendahuluan SE memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Dari hasil studi pendahuluan tersebut, dikonfirmasi melalui wawancara dengan wali kelas V-B, dan wawancara dengan salah satu teman kelas subjek untuk memastikan kondisi kepercayaan diri subjek sebenarnya.

Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi langsung, sosiometri dan wawancara. Observasi langsung dilakukan saat subjek berada di dalam kelas. Wawancara dilakukan untuk menggali informasi tentang subjek penelitian dari wali kelas, guru mata pelajaran dan teman kelas. Dalam mengembangkan instrumen observasi dan wawancara mengacu pada teori Lindenfield (Lindenfield & Kamil, 1997) yakni aspek percaya diri lahir. Instrumen observasi dan wawancara yang digunakan untuk mengamati tingkat kepercayaan diri subjek sebelum diberikan intervensi teknik *self-instructional*. Berikut teknik skoring untuk instrumen observasi.

Indikator	Skor	Pernyataan (+)	Pernyataan (-)
Kom	1,2,3,4	1: tidak pernah	1: selalu
Ket		2: jarang	2: sering
PD		3: sering	3: jarang
PP		4: selalu	4: tidak pernah

Tabel 1. Teknik Skoring Instrumen Observasi Percaya Diri

Keterangan:

Kom : Komunikasi

Ket : Ketegasan

PD : Penampilan Diri

PP : Pengendalian Perasaan

Analisis data yang dilakukan yaitu analisis dalam kondisi *baseline* maupun intervensi, serta analisis antar kondisi, pada kondisi *baseline* dan kondisi intervensi.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dalam 10 kali pertemuan konseling selama 4 minggu, didapatkan hasil bahwa teknik *self-instructional* yang diterapkan selama kondisi intervensi kepada SE (konseli) menunjukkan adanya perubahan perilaku SE yakni menjadi lebih percaya diri dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas.

Saat minggu pertama dan kedua yaitu pada pertemuan konseling pertama hingga ketiga, SE masih dalam tahap asesmen, sehingga peningkatan percaya diri SE belum meningkat secara signifikan. Pada minggu ketiga dan keempat penelitian yakni pada saat penerapan teknik *self-instructional* SE mulai menunjukkan peningkatan yang cukup baik, walaupun kadangkala terjadi penurunan (fluktuatif) akibat beberapa faktor internal maupun eksternal konseli. Pada akhir minggu keempat, kemajuan percaya diri konseli cukup stabil hingga akhir pelaksanaan penelitian (terminasi konseling).

Untuk dapat mengetahui tingkat percaya diri konseli (SE), berikut kategori

percaya diri secara keseluruhan dan tiap indikator.

Rentang	Keterangan
$x \leq 42$	Sangat rendah (SR)
$43 < x \leq 54$	Rendah (R)
$55 < x \leq 66$	Sedang (S)
$67 < x \leq 78$	Tinggi (T)
$79 < x$	Sangat tinggi (ST)

Tabel 2. Kategori Tingkat Percaya Diri Secara Keseluruhan

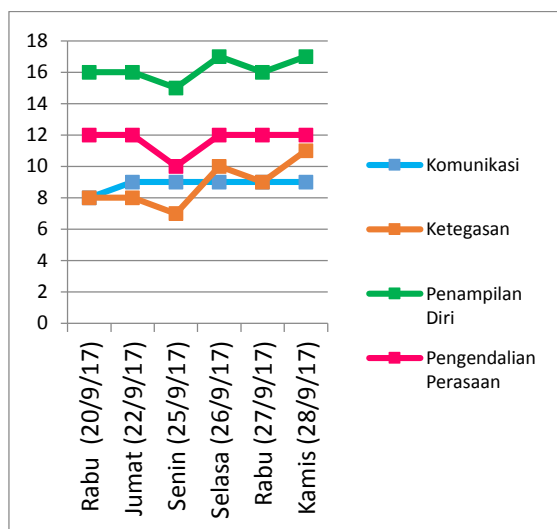
Rentang	Keterangan
$x \leq 10,5$	Sangat rendah (SR)
$10,5 < x \leq 13,5$	Rendah (R)
$13,5 < x \leq 16,5$	Sedang (S)
$16,5 < x \leq 19,5$	Tinggi (T)
$19,5 < x$	Sangat tinggi (ST)

Tabel 3. Kategori Tingkat Percaya Diri Tiap Indikator

Berikut gambaran peningkatan percaya diri konseli pada tahap *baseline*.

Tang-gal	Skor Percaya Diri				Jum-lah
	Kom	Ket	PD	PP	
20/09 /17	8	8	16	12	44 (R)
22/09 /17	9	8	16	12	45 (R)
25/09 /17	9	7	15	10	41 (SR)
26/09 /17	9	10	17	12	48 (R)
27/09 /17	9	9	16	12	46 (R)
28/09 /17	9	11	17	12	49 (R)
Rata-rata	8,83 (SR)	8,67 (SR)	16,16 (T)	11,67 (R)	45,5 (R)

Tabel 4. Skor Percayaan Diri Konseli Observasi Pada Kondisi *Baseline*

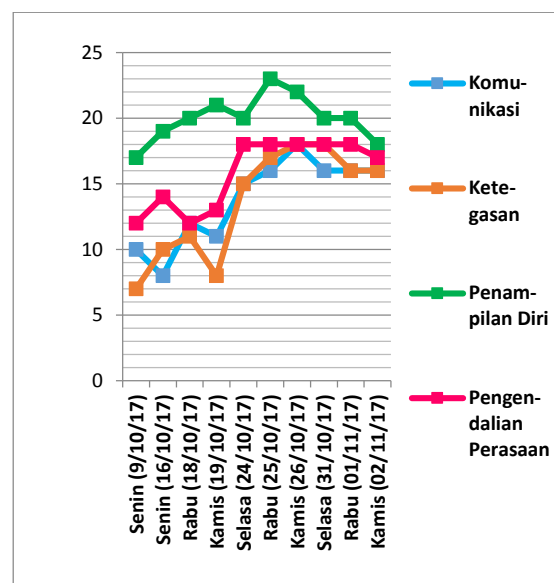


Grafik 1. Hasil Observasi pada Kondisi *Baseline*

Berikut gambaran peningkatan percaya diri konseli pada kondisi intervensi.

Tanggal	Kom	Ket	PD	PP	Jumlah
09/10/17	10	7	17	12	46 (R)
16/10/17	8	10	19	14	51 (R)
18/10/17	12	11	20	12	55 (S)
19/10/17	11	8	21	13	53 (R)
24/10/17	15	15	20	18	68 (T)
25/10/17	16	17	23	18	74 (T)
26/10/17	18	18	22	18	76 (T)
31/10/17	16	18	20	18	72 (T)
01/11/17	16	16	20	18	70 (T)
02/11/17	16	16	18	17	67 (T)
Rata-rata	13,8 (S)	13,6 (S)	20 (ST)	15,8 (S)	63,2 (S)

Tabel 5. Skor Percaya Diri Konseli Observasi Pada Kondisi Intervensi



Grafik 2. Hasil Observasi pada Kondisi Intervensi

Rekapitulasi peningkatan percaya diri siswa (dalam rata-rata) sesuai dengan observasi yang telah dilakukan pada tahap *baseline* maupun intervensi adalah sebagai berikut.

Rata-rata	Kom	Ket	PD	PP	Kes
Base-line (A)	8,83	8,83	16,17	11,67	45,5
Intervensi (B)	13,8	13,6	20	15,8	63,2
Peningkatan percaya diri	4,97	4,77	3,83	4,13	17,7

Tabel 4. Rekapitulasi Peningkatan Percaya Diri (dalam rata-rata)

Keterangan:

Kes : Keseluruhan

Adapun keterbatasan yang dialami selama melaksanakan penelitian antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan fokus pada aspek percaya diri lahir berdasarkan teori percaya diri menurut Gael Lindenfield yang terdiri dari indikator komunikasi, ketegasan, penampilan diri dan pengendalian perasaan. Sedangkan aspek percaya diri batin yang meliputi indikator cinta diri, pemahaman diri, tujuan yang jelas dan berpikir positif tidak dikembangkan. Hal ini dikarenakan, dalam penelitian subjek tunggal dengan instrumen observasi yang digunakan kurang memungkinkan untuk dapat mengobservasi aspek percaya diri batin.
2. Pada pelaksanaan konseling, hasil asesmen yang menunjukkan indikator rendah yaitu indikator komunikasi dan ketegasan, sehingga peneliti lebih fokus untuk meningkatkan percaya diri konseli pada indikator tersebut. Sedangkan pada indikator penampilan diri, hal tersebut banyak dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu peraturan sekolah. Pada indikator pengendalian perasaan, peneliti menerapkan teknik rileksasi dengan mengatur pernafasan.
3. Komunikasi antar konselor (peneliti) dengan konseli terbatas oleh pemahaman bahasa yang dimiliki oleh konseli. Sehingga, dalam proses konseling konselor berupaya untuk memberikan penjelasan ulang dari pernyataan atau pertanyaan yang diberikan pada konseli.
4. Jadwal pelaksanaan konseling yang terlalu berdekatan antarsesi dan padat tiap minggunya. Hal ini menyesuaikan dengan kondisi kesehatan konseli yang sempat sakit dan tidak masuk sekolah.
5. Hasil penelitian penerapan teknik *self-instructional* untuk meningkatkan percaya diri SE (konseli) tidak dapat dijadikan generalisasi pada kasus lainnya karena memiliki karakteristik berbeda.
6. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang kemungkinan memberikan pengaruh terhadap percaya diri konseli.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dengan subjek tunggal yang telah dilakukan pada salah satu siswa berinisial SE kelas V-B SDN Utan Kayu Utara 01, dengan menerapkan teknik *self-instructional* untuk meningkatkan percaya diri siswa tersebut, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan dengan menerapkan teknik *self-instructional* dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* untuk meningkatkan percaya diri, menunjukkan hasil yang positif, yakni terdapat peningkatan percaya diri pada SE (konseli). Pengukuran skor rata-rata percaya diri SE saat kondisi *baseline* atau sebelum diberikan konseling dengan teknik *self-instructional* mencapai 45,5, berada pada kategori rendah. Kemudian, setelah diberikan intervensi berupa konseling dengan teknik *self-instructional*, konseli mendapatkan hasil skor rata-rata sebesar 63,2 dan berada pada kategori sedang. Peningkatan indikator paling tinggi yaitu pada indikator komunikasi. Hal ini menunjukkan konseli memiliki peningkatan kemampuan dalam berkomunikasi dengan guru maupun teman saat kegiatan belajar di kelas. Peningkatan skor rata-rata pun terjadi pada indikator lain seperti ketegasan, penampilan diri serta pengendalian perasaan, meskipun peningkatan skor tidak besar, namun cukup terlihat berdampak pada perilaku spesifik percaya diri konseli saat mengikuti kegiatan belajar di kelas.
2. Keberhasilan konseling dengan teknik *self-instructional* ini didukung oleh kehendak konseli untuk lebih percaya diri saat mengikuti kegiatan belajar di kelas, sehingga konseling berjalan lancar dan berdampak positif pada percaya diri konseli.

Saran yang dapat diajukan dalam penelitian ini yakni sebagai berikut.

Bagi SE (konseli), hasil konseling dengan teknik *self-instructional* yang

dilakukan untuk meningkatkan percaya diri SE diharapkan menetap dan terus meningkat. Untuk itu, SE perlu berkomitmen untuk lebih meningkatkan percaya diri dengan cara terus berlatih sesuai dengan latihan penerapan teknik *self-instructional* pada saat konseling. Selain itu, SE perlu menerapkan pikiran yang positif sehingga lebih yakin dan percaya pada kemampuan yang dimiliki oleh diri.

Bagi Guru/Wali Kelas, untuk beberapa Sekolah Dasar yang belum memiliki Guru Bimbingan dan Konseling atau Konselor sekolah, peran guru/wali kelas sangat besar terhadap perkembangan pribadi, belajar dan sosial siswa. Oleh karena itu, hendaknya guru/wali kelas lebih memperhatikan SE saat kegiatan belajar di kelas. Selain itu, guru bisa memberikan stimulus-stimulus agar SE dapat lebih aktif dan percaya diri dalam mengikuti kegiatan belajar di kelas.

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai referensi atau penelitian rujukan, pada penelitian sejenis yang bersubjek siswa dan pada variabel percaya diri. Untuk lebih mengetahui efektivitas teknik ini, dapat pula diterapkan pada beberapa subjek dalam setting konseling kelompok. Selain itu, peneliti selanjutnya dapat menggunakan teknik lain dalam pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* sesuai dengan pendekatan yang digunakan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Adywibowo, I. P. (2010). Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Referensial. *Jurnal Pendidikan Penabur*, 9(15), 37-49.
- Amzi, U. R., & Lukitaningsih, R. (2014). Penerapan Strategi Self Instructions Untuk Mengelola Kemarahan Pada Siswa Kelas XI IPS 3 di SMAN Menganti 1. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 466-473.
- Corey, G. (2009). *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy* (Eighth ed.). Belmont: Thomson Higher Education (Brooks/Cole).
- Cormier, S., Nurius, P. S., & Osborn, C. J. (2009). *Interviewing and Change Strategies for Helpers: Fundamental Skills and Cognitive Behavioral Interventions* (Sixth ed.). Belmont: Brooks/Cole.
- Desmita. (2012). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dewi, F. A., Atmoko, A., & Triyono. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction dalam Konseling Kognitif Perilaku untuk Meningkatkan Efikasi Diri Sosial Siswa SMKN 2 Malang. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(4), 172-178.
- Fatimah, F. N., & Setiawati, D. (2013). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Mengurangi Perilaku Offtask Siswa Kelas X SMKN 12 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(1), 259-265.
- Fiorentika, K., Santoso, D. B., & Simon, I. M. (2016). Keefektifan Teknik Self Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa SMP. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 1(3), 104-111.
- Habiba, A., Setiawati, D., Nursalim, M., & Pratiwi, T. I. (2013). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri ketika Pelajaran Retell Story pada Siswa Kelas VIII SMPN 5 Cepu. *Jurnal BK UNESA*, 03(01), 187-195.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XII IPA 2 SMA Negeri 22 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 05(1), 1-10.
- Kristianawati, E., & Djalali, M. A. (2014). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Percaya Diri dengan Penyesuaian Sosial. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(3), 247-252.
- Lestari, L. S. (2014). Pelatihan Metode Self-Instruction untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 47(1), 49-57.
- Lie, A. (2003). *1001 Cara Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak*. Jakarta: Elex Media Computindo.
- Lindenfield, G., & Kamil, E. (1997). *Mendidik Anak Agar Percaya Diri*. Jakarta: Arcan.

- Mantovani, L., & Setiawati, D. (2016). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Menurunkan Tingkat Konformitas pada Teman Sebaya di SMP Bilingual Terpadu Al Amanah Junwangi Krian. *Jurnal BK UNESA*, 6(2), 1-8.
- Mappiare, A. (2012). Bimbingan Konseling pada Pendidikan Dasar dalam Perspektif Perkembangan Sosial Budaya Kontemporer. *Jurnal Sekolah Dasar*, 21(2), 178-187.
- Ningsih, D. P., Legowo, E., & Hidayat, R. R. (2017). Peningkatan Keterampilan Komunikasi Lisan Siswa sebagai Fungsi dari Teknik Instruksi Diri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 86-96.
- Nurmaliyah, F. (2014). Menurunkan Stres Akademik Siswa dengan Menggunakan Teknik Self Instruction. *Jurnal Pendidikan Humaniora*, 2(3), 273-282.
- Nursalim, A. (2014). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Akademia Permata/ PT. Indeks.
- Papalia, D. F. (2010). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Prayitno, & Amti, E. (2013). *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Salirawati, D. (2012). Percaya Diri, Keingintahuan, dan Berjiwa wirausaha: Tiga Karakter Penting bagi Peserta Didik. *Jurnal Pendidikan Karakter*, III(2), 213-224.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* (7th ed.). Jakarta: Erlangga.
- Sulistyarini, & Jauhar, M. (2014). *Dasar-Dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakarya.
- Sunanto, J., Takeuchi, K., & Nakata, H. (2005). *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. Jepang: CRICED University of Tsukuba.
- Syaifullah, A. (2010). *Tips Bisa Percaya Diri*. Yogyakarta: Garailmu.
- Yunan, I. M., & Setiawati, D. (2016). Penerapan Teknik Self-Instruction untuk Meningkatkan Kemampuan Mengemukakan Pendapat pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 40 Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 6(3), 1-9.

LAMPIRAN

LEMBAR OBSERVASI
KEPERCAYAAN DIRI

Nama Observer :

Nama Siswa :

Kelas/Sekolah :

Tanggal :

Tujuan : Mengetahui tingkat kepercayaan diri siswa saat di kelas.

Petunjuk:

1. Dalam melakukan observasi, observer mengamati siswa dari posisi yang tidak mengganggu aktivitas belajar mengajar di kelas, namun tetap dapat mengamati setiap perilaku spesifik siswa yang diamati.
2. Observer mengamati dan memberi skor pada perilaku spesifik siswa yang muncul, dengan acuan sebagai berikut:

TP: Tidak Pernah

JR: Jarang

SR: Sering

SL: Selalu

Tabel Observasi

No.	Perilaku Spesifik	Skor				Jumlah
		TP	JR	SR	SL	
1.	Siswa bertanya pada guru saat pelajaran berlangsung.					
2.	Siswa berani menjawab pertanyaan dari guru.					
3.	Siswa berdiskusi dengan teman di kelas.					
4.	Siswa memperhatikan penjelasan materi pelajaran dengan baik.					
5.	Siswa diam saat diberikan kesempatan bertanya.					
6.	Siswa berani tampil di depan teman dan guru di kelas.					
7.	Siswa lantang mengemukakan pendapat saat diskusi di kelas.					
8.	Siswa mempertahankan pendapat yang dimiliki saat diskusi kelas.					

No.	Perilaku Spesifik	Skor				Jumlah
		TP	JR	SR	SL	
9.	Siswa mempertahankan jawaban yang dimiliki dari hasil pengerjaan soal.					
10.	Siswa meminta bantuan pada guru untuk memahami pelajaran di kelas.					
11.	Siswa meminta bantuan mengerjakan tugas pada teman di kelas.					
12.	Siswa menunggu jawaban yang diberikan oleh guru.					
13.	Siswa memakai pakaian seragam dengan 36apid an sesuai jadwal di sekolah.					
14.	Siswa melengkapi seluruh atribut seragam sesuai aturan (topi, dasi, ikat pinggang, badge sekolah).					
15.	Siswa memakai sepatu dan kaos kaki yang bersih serta menyimpulkan tali sepatu dengan rapi.					
16.	Siswa menata rambut (menyisir, mengikat rambut) dengan rapi.					
17.	Siswa membiarkan baju seragam keluar dari rok.					
18.	Siswa menggunakan aksesoris saat ke sekolah (jepit rambut, jam tangan, gelang, dll).					
19.	Siswa tenang menjawab pertanyaan yang diberikan oleh guru.					
20.	Siswa tenang saat menerima hasil penilaian dari guru.					
21.	Siswa tenang dalam mengikuti pelajaran di kelas.					
22.	Siswa senang bekerjasama dengan teman di kelas.					
23.	Siswa cemas saat tampil di depan kelas.					
24.	Siswa takut saat dimintai pendapat saat diskusi kelas.					

Prosedur Pelaksanaan Penelitian Penerapan Teknik Self-Instructional dalam Pendekatan Cognitive Behavior Therapy

No.	Tahapan Penelitian	Kegiatan	Langkah Treatment	Waktu	Keterangan
1.	Fase <i>baseline</i>	Mengamati dan mengukur target perilaku yaitu kepercayaan diri konseli selama proses kegiatan belajar di kelas, sebelum diberikan perlakuan teknik <i>self-instructional</i> saat fase intervensi.	Observasi menggunakan instrumen observasi	6 hari (per hari 5 jam).	Selama mengikuti kegiatan belajar di kelas.
2.	Fase Intervensi: Tahap permulaan (1)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memulai kegiatan konseling individu (membangun <i>rapport</i>). 2. Memberikan pemahaman pada konseli tentang proses pelaksanaan konseling individu. 3. Mengumpulkan info masalah kepercayaan diri yang dimiliki oleh konseli. 4. Mengidentifikasi tujuan yang hendak dicapai selama proses konseling. 	Asesmen (Konseptualisasi masalah konseli).	35 menit	Setelah pulang sekolah
3.	Fase Intervensi: Tahap	1. Mengidentifikasi pikiran otomatis yang muncul pada	Identifikasi <ul style="list-style-type: none"> • Situasi 	35 menit	Setelah pulang sekolah

	permulaan- asesmen (2)	<p>saat situasi di kelas yang membuat konseli tidak percaya diri.</p> <p>2. Mengidentifikasi reaksi emosi, perilaku dan fisiologis konseli saat memiliki pikiran otomatis yang bersifat maladaptif.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pikiran otomatis maladaptif • Konsekuensi pada emosi, perilaku dan fisiologis 		
4.	Fase Intervensi: Tahap permulaan- asesmen (3)	<p>1. Menginformasikan hasil identifikasi pikiran otomatis konseli dan mengidentifikasi pikiran otomatis tersebut dalam berbagai jenis distorsi kognitif.</p> <p>2. Memberikan nilai tingkatan emosi konseli yang dirasakan saat pikiran otomatis maladaptif itu muncul pada situasi di kelas/sekolah.</p> <p>3. Konselor membimbing konseli untuk merumuskan pernyataan pengganti pikiran otomatis (negatif) menjadi lebih adaptif dan positif.</p>	Restrukturisasi kognitif (merumuskan pernyataan pikiran otomatis adaptif baru)	35 menit	Setelah pulang sekolah

5.	Fase Intervensi: Tahap Pertengahan-penerapan teknik (4)	Menerapkan teknik <i>self-instructional</i> pada indikator komunikasi dalam situasi kerja kelompok, dengan berlatih menerapkan pernyataan pikiran otomatis, yakni: “ <i>pendapat saya pasti salah</i> ” dan “ <i>saya akan dimarahi oleh teman kelompok</i> ” menjadi “ <i>pendapat saya pasti benar</i> ” dan “ <i>pendapat saya pasti dianggap benar oleh teman kelompok</i> ”.	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan rasional penerapan teknik. • Pemodelan secara kognitif dan self-verbalization oleh konselor pada konseli. • Bimbingan secara terbuka dari konselor. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara yang lantang. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara berbisik. • Bimbingan tertutup dari diri konseli dengan tanpa suara. • Tindak lanjut dan tugas latihan di luar konseling. 	40 menit	Setelah pulang sekolah
6.	Fase Intervensi: Tahap Pertengahan-penerapan teknik (5)	Menerapkan teknik <i>self-instructional</i> pada indikator komunikasi dengan berlatih menerapkan pernyataan pikiran otomatis, yakni <i>pertanyaan saya tidak akan dipahami oleh guru</i> ” dan “ <i>saya tidak akan mengerti</i> ”.	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan rasional penerapan teknik. • Pemodelan secara kognitif dan self-verbalization oleh konselor pada konseli. 	40 menit	Setelah pulang sekolah

		<p><i>pelajaran agama</i>” menjadi “<i>pertanyaan saya pasti jelas</i>” (situasi pelajaran matematika) dan “<i>saya pasti mengerti pelajaran agama</i>” (situasi pelajaran agama).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan secara terbuka dari konselor. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara yang lantang. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara berbisik. • Bimbingan tertutup dari diri konseli dengan tanpa suara. • Tindak lanjut dan tugas latihan di luar konseling. 		
7.	Fase Intervensi: Tahap Pertengahan-penerapan teknik (6)	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan teknik <i>self-instructional</i> pada indikator ketegasan dengan berlatih menerapkan pernyataan pikiran otomatis, yakni: “<i>saya tidak bisa mengerjakan tugas</i>” (situasi pelajaran agama) dan “<i>saya pasti mendapat nilai rendah</i>” (situasi pelajaran matematika) menjadi “<i>saya pasti bisa mengerjakan tugas</i>” dan “<i>saya</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan rasional penerapan teknik. • Pemodelan secara kognitif dan self-verbalization oleh konselor pada konseli. • Bimbingan secara terbuka dari konselor. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara yang lantang. • Bimbingan terbuka dari diri konseli 	40 menit	Setelah pulang sekolah

		<i>pasti nilainya bagus”</i> .	<p>dengan suara berbisik.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan tertutup dari diri konseli dengan tanpa suara. • Tindak lanjut dan tugas latihan di luar konseling. 		
8.	Fase Intervensi: Tahap Pertengahan-penerapan teknik (7)	<ul style="list-style-type: none"> • Menerapkan teknik <i>self-instructional</i> pada indikator ketegasan dengan berlatih menerapkan pernyataan pikiran otomatis, yakni: “<i>saya tidak bisa bahasa Inggris</i>” dan “<i>saya akan dirundung</i>” menjadi “<i>saya pasti bisa mengerjakan tugas bahasa Inggris ini</i>” (situasi pelajaran B.Inggris) dan “<i>saya akan bisa main sama semua teman kelas tanpa dirundung lagi</i>” (situasi istirahat/mengobrol dengan teman). 	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan rasional penerapan teknik. • Pemodelan secara kognitif dan self-verbalization oleh konselor pada konseli. • Bimbingan secara terbuka dari konselor. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara yang lantang. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara berbisik. • Bimbingan tertutup dari diri konseli dengan tanpa suara. • Tindak lanjut dan tugas latihan di luar konseling. 	40 menit	Setelah pulang sekolah

9.	Fase Intervensi: Tahap Pertengahan-penerapan teknik (8)	Menerapkan teknik <i>self-instructional</i> pada keseluruhan indikator yang rendah yaitu komunikasi dan ketegasan dengan berlatih menerapkan pernyataan pikiran otomatis baru yang lebih adaptif dan positif.	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan rasional penerapan teknik. • Pemodelan secara kognitif dan self-verbalization oleh konselor pada konseli. • Bimbingan secara terbuka dari konselor. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara yang lantang. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara berbisik. • Bimbingan tertutup dari diri konseli dengan tanpa suara. • Tindak lanjut dan tugas latihan di luar konseling. 	40 menit	Setelah pulang sekolah
10.	Fase Intervensi: Tahap Pertengahan-penerapan teknik (9)	Menerapkan teknik <i>self-instructional</i> pada kegiatan sehari-hari, yaitu menerapkan pernyataan pikiran otomatis baru yakni “ <i>saya akan sehat saat pramuka</i> ”.	<ul style="list-style-type: none"> • Menyampaikan rasional penerapan teknik. • Pemodelan secara kognitif dan self-verbalization oleh konselor pada konseli. 	40 menit	Setelah pulang sekolah

			<ul style="list-style-type: none"> • Bimbingan secara terbuka dari konselor. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara yang lantang. • Bimbingan terbuka dari diri konseli dengan suara berbisik. • Bimbingan tertutup dari diri konseli dengan tanpa suara. • Tindak lanjut dan tugas latihan di luar konseling. 		
11.	Fase Intervensi: Tahap terminasi (10)	1. Evaluasi keseluruhan proses konseling 2. Terminasi konseling.	Evaluasi dan tindak lanjut	40 menit	Setelah pulang sekolah

ANCANGAN KONSELING
PERTEMUAN KE- 4
(KONDISI INTERVENSI)

Hari, tanggal : Kamis, 19 Oktober 2017
Konselor : Imas Arshy Gustia
Konseli : S E

A. DESKRIPSI KASUS

S E merupakan seorang siswi kelas V-B di SDN Utan Kayu Utara 01 Matraman, Jakarta Timur. S E saat ini berusia 11 tahun. S biasa konseli dipanggil, merupakan anak terakhir dari 2 bersaudara. Di sekolah, konseli mengalami ketidakpercayaan diri saat mengikuti kegiatan belajar. Berdasarkan instrumen kepercayaan diri yang telah diisi oleh konseli, hasil menunjukkan bahwa konseli memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Selain instrumen yang telah diisi oleh konseli, konselor juga melakukan observasi selama 6 hari berturut-turut untuk mengukur kepercayaan diri konseli saat di kelas, hasil observasi menunjukkan, siswa tidak percaya diri saat di kelas. Ketidakpercayaan diri konseli tampak berdasarkan indikator yang diukur saat observasi yakni 2 indikator berada pada tingkat sangat rendah antara lain komunikasi dan ketegasan. 1 indikator pada tingkat rendah yakni pengendalian perasaan, sedangkan untuk indikator penampilan diri konseli berada pada tingkat sedang.

Beberapa faktor ketidakpercayaan diri konseli yakni pengalaman-pengalaman saat di kelas V saat ini (tekanan kelompok, ketakutan saat mengikuti pelajaran) maupun saat kelas IV dulu. Faktor-faktor ini yang menyebabkan permasalahan ketidakpercayaan diri konseli muncul saat situasi kerja kelompok, kegiatan pramuka, pelajaran matematika, pelajaran agama, pelajaran B. Inggris, serta istirahat/berkumpul bersama teman-teman di kelas. Pikiran otomatis maladaptif yang dimiliki konseli yakni "*pendapat saya pasti salah*", "*saya akan dimarahi teman kelompok*", "*saya akan pingsan*", "*saya pasti mendapat nilai rendah*", "*pertanyaann saya tidak dipahami guru*", "*saya tidak akan mengerti pelajaran*", "*saya tidak bisa mengerjakan*

tugas”, “saya akan dirundung”, “saya tidak bisa B.Ingggris”. Reaksi emosi yang dirasakan oleh konseli akibat pikiran otomatis maladaptif tersebut adalah takut, gelisah, sedih, khawatir, dan malu. Hal ini menyebabkan konseli mendapat nilai rendah pada mata pelajaran, dimarahi oleh teman kerja kelompok, serta hanya memiliki sedikit teman. Adapun pernyataan pengganti pikiran otomatis yang bersifat maladaptif, antara lain “pendapat saya benar”, “pendapat saya akan dianggap benar oleh teman saya”, “saya akan sehat saat Pramuka”, “saya pasti nilainya bagus”, “pertanyaan saya pasti jelas”, “saya pasti bisa mengerti pelajaran ini (agama)”, “saya pasti bisa mengerjakan tugas ini (agama)”, “saya akan bisa main sama semua teman kelas tanpa dirundung lagi”, “saya pasti bisa mengerjakan tugas bahasa Inggris ini”.

B. TUJUAN KONSELING

Pertemuan konseling keempat ini masuk dalam kondisi intervensi (B). Hal yang dilakukan pada konseling keempat yakni penerapan teknik *self-instructional* berdasarkan pendekatan *Cognitive behaviour therapy*. Tujuan konseling yang hendak dicapai pada pertemuan keempat ini yaitu berlatih mengubah pikiran otomatis konseli yang bersifat maladaptif pada indikator komunikasi yaitu: “pendapat saya pasti salah” dan “saya akan dimarahi oleh teman kelompok” menjadi “pendapat saya pasti benar” dan “pendapat saya pasti dianggap benar oleh teman kelompok”.

C. PERENCANAAN PELAKSANAAN KONSELING

Proses konseling dilakukan secara bertahap sesuai dengan kemajuan penyelesaian masalah konseli. Konseling dimulai dari tahap asesmen, penerapan teknik hingga terminasi konseling.

Pihak yang terlibat	Hari, Tanggal Pelaksanaan	Waktu	Tempat
Konselor Konseli	Kamis, 19 Oktober 2017	40 menit	SDN Utan Kayu Utara 01

D. PENDEKATAN DAN TEKNIK KONSELING

Pendekatan dan teknik konseling yang diterapkan yakni teknik *self-instructional* bagian dari pendekatan teori kognitif perilaku (*cognitive behaviour therapy*).

Langkah-langkah:

1. Memberikan rasional (menyampaikan dasar pemikiran penggunaan teknik dengan masalah konseli).
 - Bertanya pada konseli, kegiatan apa saja yang akan dilakukan untuk menerapkan pernyataan pengganti pikiran otomatis maladaptif pada situasi yang menimbulkan pikiran otomatis maladaptif tersebut.
2. Pemodelan penugasan secara kognitif dan *self-verbalization* pada konseli (konselor memerankan sebagai model yang sedang melaksanakan tugas dengan suara lantang).

Pernyataan yang dilatihkan: “pendapat saya pasti benar” dan “pendapat saya pasti dianggap benar oleh teman kelompok”.

Dimulai dari pertanyaan dan pernyataan:

- Apa yang harus dilakukan?
 - Menjawab pertanyaan tersebut dengan rencana apa yang akan dikerjakan.
 - Bimbingan diri sendiri (*self-guidance*) dan perhatian yang terfokus.
 - *Self-reinforcement* (penguat).
 - Menguasai pernyataan-pernyataan *self-evaluation* (evaluasi diri) dengan daftar/format koreksi kesalahan.
3. Bimbingan terbuka dari konselor (konseli melakukan tugas seperti yang dicontohkan oleh konselor berdasarkan pertanyaan dan pernyataan saat tahap sebelumnya, dan konselor melatih konseli dengan mengganti pernyataan “kamu” untuk mengganti kata “saya”).
 4. Bimbingan secara terbuka dari konseli sendiri (konseli berlatih melaksanakan tugas sambil membimbing diri sendiri dengan suara yang keras, lalu konselor memberikan umpan balik).
 5. Bimbingan pada diri sendiri secara terbuka (konseli melakukan tugas dengan berbisik).

6. Bimbingan pada diri sendiri secara tertutup (konseli melakukan tugas tanpa mengeluarkan suara).
7. Pemberian tugas rumah dan tindak lanjut (konselor meberikan evaluasi atas kinerja konseli dalam melakukan tugas sesuai dengan tahapan teknik, lalu konselor memberikan penjelasan pada konseli untuk berlatih menggunakan verbalisasi tertutup pada kesempatan di luar sesi konseling).